ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

85 | S | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	I, II	පැය තුනයි
மனைப் பொருளியல்	I, II	மூன்று மணித்தியாலம்
Home Economics	I, II	Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

උපදෙස්:

- ✻ සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ✻ අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.
- ✻ **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
- ✻ එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීනය මින් කුමක් ද?
(1) ජෙලටින් (2) ලෙගියුමින් (3) කේසින් (4) ග්ලූටන්

2. අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල දෙක වනුයේ,
(1) ඇරකිඩොනික් අම්ලය සහ ලිනොලෙයික් අම්ලයයි.
(2) ඔලික් අම්ලය සහ ලිනොලෙනික් අම්ලයයි.
(3) ලිනොලෙයික් අම්ලය සහ ලිනොලෙනික් අම්ලයයි.
(4) ඇරකිඩොනික් අම්ලය සහ ඔලික් අම්ලයයි.

3. තන්තුමය ආහාර පිළිබඳ **නොගැළපෙන** වැකිය මින් කුමක් ද?
(1) අන්ත්‍ර තුළ දී ජලය අවශෝෂණය කරයි. (2) ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි.
(3) මලවල පරිමාව වැඩි කරයි. (4) මල බැහැරවීම පහසු කරයි.

4. අස්ථි විකෘති රෝගයෙන් පෙළෙන දරුවෙකුට සුදුසු ආහාර ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.
(1) කිරි, හාල්මැස්සන්, ගොටුකොළ (2) මාලු, මුං ඇට, වට්ටක්කා
(3) නිවිති, බටර්, මස් (4) බිත්තර, පොල්, රටඉඳි

5. බෙරි බෙරි රෝගය ඇතිවීමට හේතුවන්නේ මින් කුමන පෝෂකයක ඌනතාව ද?
(1) තයමින් (2) නයසින් (3) විටමින් K (4) විටමින් C

6. මින් වැඩිම ප්‍රෝටීන් ප්‍රතිශතයක් අඩංගු වන ආහාර ද්‍රව්‍යය වනුයේ,
(1) පරිප්පු ය. (2) සෝයා බෝංචි ය. (3) කජු ය. (4) තල ය.

7. පෝෂණය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A – පිරිඩොක්සින් විටමින් B_6 ලෙස නම් කර ඇත.
B – යකඩ, සින්ක් හා පොස්ෆරස් ක්ෂුද්‍ර ඛණිජ ලෙස හැඳින්වේ.
C – මාලුවල කොලැජන්, මයොසින් හා ඇක්ටින් යන ප්‍රෝටීන අඩංගු ය.
D – බාර්ලි, තිරිඟු සහ ඕට්ස්වල මෝල්ටෝස් අඩංගු ය.

මේවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) D පමණි. (2) A හා B පමණි. (3) B හා C පමණි. (4) A, C හා D පමණි.

8. ආහාර පිරමීඩයෙහි ඉහළින්ම ඇති කොටසෙහි අඩංගු කර ඇති ආහාර කාණ්ඩවල බහුලව අඩංගු පෝෂක වනුයේ,
(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට, මේද, විටමින් A සහ විටමින් E ය.
(2) ප්‍රෝටීන්, මේද, විටමින් C සහ විටමින් D ය.
(3) මේද, කැල්සියම්, විටමින් A සහ විටමින් B_2 ය.
(4) ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට, විටමින් K සහ විටමින් B_1 ය.

9. පෝෂණමය අගයෙන් වඩාත්ම ඉහළ උදය ආහාරවේල මින් කුමක් ද?
(1) බටර් හා ජෑම් ගාන ලද පාන්, කිරි තේ
(2) පලා මිශ්‍ර රොටී, ලුණු මිරිස්, කිරි හොදි, කෝපි
(3) පිට්ටු, මාලු මිරිසට, සීනි සම්බල, මෝල්ට් කිරි
(4) ඉඳිආප්ප, මාලු ඇඹුල් තියල්, පොල් සම්බල, කොළ කැඳ

10. මහලු අවධියේ පසුවන අයෙකු සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී,
(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට හා යකඩ අඩංගු ආහාර වැඩිකළ යුතු ය.
(2) ප්‍රෝටීන් හා කැල්සියම් අඩංගු ආහාර වැඩිකළ යුතු ය.
(3) මේද හා කැල්සියම් අඩංගු ආහාර අඩු කළ යුතු ය.
(4) මේද හා ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර අඩු කළ යුතු ය.

11. මින් දෛනිකව වැඩිම ශක්ති අවශ්‍යතාවක් ඇත්තේ,
(1) යෞවනියකට ය.
(2) යෞවනයෙකුට ය.
(3) ගර්භනී මවකට ය.
(4) ක්ෂීරණ මවකට ය.

12. ආන්ත්‍රික යූෂයෙහි අඩංගු එන්සයිම දෙකකි,
(1) ඇමයිලේස් සහ පෙප්සීන්.
(2) ට්‍රිප්සීන් සහ ලැක්ටේස්.
(3) පෙප්ටිඩේස් සහ සුක්රේස්.
(4) ලයිපේස් සහ රෙනින්.

13. මින් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වඩාත්ම ආරක්ෂා වන පිසීමේ ක්‍රමය තෝරන්න.
(1) වාෂ්පයෙන් තැම්බීම
(2) පීඩනයෙන් පිසීම
(3) පිළිස්සීම
(4) බැදීම

14. සන්නයනය හා සංවහනය යන තාප සංක්‍රමණ ක්‍රම මගින් පිසීම සිදුවන ආහාර වර්ග දෙක පිළිවෙළින්,
(1) පැටිස් සහ කට්ලට් ය.
(2) ඉඳිආප්ප සහ තෝසේ ය.
(3) රොටි සහ සුප් ය.
(4) කැවුම් සහ බත් ය.

15. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් සංග්‍රහ අවස්ථා හා සම්බන්ධ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) ගෘහ මූලිකයා සහ ගෘහ පාලිකාව මේසයේ දෙපැත්තේ වාඩිවිය යුතු ය.
(2) සංග්‍රහ කරන්නා ආහාර පිළිගැන්වීම කළ යුත්තේ දකුණු පසින් ය.
(3) සියලුදෙනා ආහාර ගැනීම අවසන්වන තෙක් අසුන්ගෙන සිටිය යුතු ය.
(4) ආහාර අනුභවයෙන් පසු ආහාර ගත් බඳුන් වහාම ඉවත් කළ යුතු ය.

16. ක්වොෂියෝකෝර් රෝගයෙහි රෝග ලක්ෂණයකි,
(1) අධික කෘෂ බව.
(2) අත් පා හිරි වැටීම.
(3) ඉදිමාව.
(4) මුඛය වන වීම.

17. ආහාර නරක් වීම කෙරෙහි බලපාන බාහිර සාධකය වනුයේ,
(1) pH අගය ය.
(2) උපස්තරය ය.
(3) ජල සක්‍රියතාව ය.
(4) උෂ්ණත්වය ය.

18. අධිශීතණය මගින් ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී,
(1) ව්‍යාධිජනක ජීවීන් විනාශ වේ.
(2) ව්‍යාධිජනක නොවන ජීවීන් විනාශ වේ.
(3) ජීවීන්ගේ වර්ධනය ඇණහිටියි.
(4) සියලුම ජීවීන් විනාශ වේ.

19. නව යොවුන්වියේ දරුවෙකු තුළ සිදුවන මානසික වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණයකි,
(1) නිරවුල්ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම.
(2) කැපී පෙනීමට ඇති ලැදියාව.
(3) අනුකරණය.
(4) වීරාභිවන්දනය.

20. ප්‍රතිකාර මගින් සුව කළ ද නැවත මතුවීමේ හැකියාවක් ඇති ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගයකි.
(1) උපදංශය. (2) ගොනෝරියා.
(3) හර්පීස්. (4) ට්‍රයිකොමොනයිසිස්.

21. ගර්භණී අවධිය සඳහා වඩාත් සුදුසු වයස් සීමාව කුමක් ද?
(1) අවුරුදු 16 - 22 (2) අවුරුදු 20 - 28
(3) අවුරුදු 28 - 32 (4) අවුරුදු 30 - 35

22. කලල වර්ධනය ආරම්භයේ දී සිට සිදුවන ස්නායු සෛල නිර්මාණය වීම සඳහා වඩාත් වැදගත් පෝෂකය වනුයේ,
(1) විටමින් A ය. (2) විටමින් C ය. (3) ෆෝලික් අම්ලය ය. (4) යකඩ ය.

23. ඩිම්බහරණයෙන් පසුව පරිණත ඩිම්බයක් පැලෝපිය නාළය තුළ කොපමණ දින ගණනක් සජීවීව පවතී ද?
(1) දින දෙකක් පමණ (2) දින තුනක් පමණ
(3) දින පහක් පමණ (4) දින හතක් පමණ

24. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ඩිම්බ අවධිය දින හතක් පමණ වේ.
(2) සංසේචනයේ සිට මාස තුනක් වන තෙක් කාලසීමාව කලල අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
(3) කලලයේ පෝෂණය සඳහා සැකසී ඇති සුවිශේෂී ව්‍යුහමය කොටස අන්තාජදයයි.
(4) ප්‍රජනක හෝමෝන ස්‍රාවය වීම සුපුතිකා උත්තේජක හෝමෝනය මගින් පාලනය වේ.

25. දරුවෙකුට පෝලියෝ මුඛ එන්නතෙහි අවසාන මාත්‍රාව දෙනු ලබන්නේ කිනම් වයසක දී ද?
(1) අවුරුදු 3 දී (2) අවුරුදු 4 දී (3) අවුරුදු 5 දී (4) අවුරුදු 6 දී

26. ත්‍රිත්ව එන්නතට අයත් රෝග තුනට අමතරව පංච සංයුජ එන්නත මගින් වළක්වන රෝග දෙක තෝරන්න.
(1) සරම්ප සහ හෙපටයිටිස් B
(2) හෙපටයිටිස් B සහ හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B
(3) හිමොෆිලස් ඉන්ෆ්ලුවන්සා B සහ රුබෙල්ලා
(4) රුබෙල්ලා සහ හෙපටයිටිස් B

27. මැස්මේ සමානතාවක් පෙන්නුම් කරන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකකි,
(1) ලේසි ඩේසි මැස්ම සහ නැටි මැස්ම. (2) කතිර මැස්ම සහ දම්වැල් මැස්ම.
(3) දම්වැල් මැස්ම සහ ලේසි ඩේසි මැස්ම. (4) නැටි මැස්ම සහ කතිර මැස්ම.

28. පහත දැක්වෙන්නේ මැස්මක් භාවිත කරන අවස්ථා කිහිපයකි.
- මූට්ටුවක විවෘත අද්දර නිම කිරීමේ දී
- බික්කු මැසීමේ දී
- ආරෝපණ කිරීමේ දී

මෙම මැස්ම වනුයේ,
(1) බ්ලැන්කට් මැස්ම ය. (2) සන්නාලි මැස්ම ය.
(3) හුරුළුකටු මැස්ම ය. (4) සිහින් නූල් දුවවීම ය.

29. පහත දැක්වෙන වැකි අතුරෙන් නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
(1) හුරුළුකටු මැස්ම, රෙද්දේ අද්දර නූල් කිහිපයක් ඉවත් කර මසන විසිතුරු මැස්මකි.
(2) සන්නාලි හුණු සහ දිදාලය උපාංග නිර්මාණය සඳහා භාවිත වන මෙවලම් දෙකකි.
(3) වාටි මැස්ම ගැටයක් යොදා අවසන් කළ යුතු ය.
(4) සිපි මැස්ම, ළදරු ඇඳුමක කඳ අලංකාර කිරීමට යොදා ගනියි.

30. පිස්මෙන්තු මැස්ම මැසීමේ දී අනුගමනය **නොකළ** යුතු කරුණ තෝරන්න.
(1) දකුණේ සිට වමට මැසීම
(2) ආරම්භයේ දී එක මත තුන් වරක් මැසීම
(3) මැස්මෙහි ප්‍රමාණය ඒකාකාරී වීම
(4) මැස්ම අවසානයේ දී නූල කපා ඉවත් කිරීම

31. පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.

A – සිහින් නූල් දුවවා මෝස්තරයක් මැසීමෙන් එයට ඉලිප්පුණු ස්වභාවයක් ගෙන දේ.

B – කපු රෙදි පිළිස්සීමේ දී කඩදාසි පිළිස්සෙන ගන්ධයක් නිකුත් වේ.

C – කතිර මැස්ම මැසීම සඳහා කැන්වස් රෙදි අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මේවායින් නිවැරදි ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,

(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි. (4) A හා B පමණි.

32. පහත දැක්වෙන කෙඳි වර්ග අතුරෙන් සත්ව කෙඳි විශේෂයක් හා කෘත්‍රිම කෙඳි විශේෂයක් වනුයේ පිළිවෙලින්,

(1) සේද සහ ඕර්ලෝන් ය. (2) ලෝම සහ රෙයෝන් ය.

(3) සේද සහ රෙයෝන් ය. (4) නයිලෝන් සහ ටෙරිලීන් ය.

33. මූලික මැහුම් ක්‍රමයක් භාවිතයෙන් ගොඩනගා ඇති විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමය කුමක් ද?

(1) (2)

(3) (4)

34. ළදරු ඇඳුම් හා සම්බන්ධ කරුණු දෙකකි,

(1) ඇඳුම අලංකාර වීම සහ රෙයෝන් රෙද්දෙන් නිමවීම.

(2) කුඩා මෝස්තර සහිත වීම සහ ටෙරිලීන් රෙද්දෙන් නිමවීම.

(3) ලා පැහැයෙන් යුක්ත වීම සහ පොලිඑස්ටර් රෙද්දෙන් නිමවීම.

(4) ඇඳුම ඇඟලෑමට පහසුවීම සහ ලෝන් රෙද්දෙන් නිමවීම.

35. බද්ධ වර්ණ ගැළපුම තෝරන්න.

(1) කහ තැඹිලි, තැඹිලි, රතු දම් (2) කහ කොළ, කොළ, නිල්

(3) දම්, නිල් දම්, නිල් කොළ (4) කහ, කහ තැඹිලි, තැඹිලි

36. වක්‍ර රේඛා මගින් දනවන හැඟීම් ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.

(1) තැන්පත් බව සහ ශාන්ත බව (2) සුන්දර බව සහ ප්‍රීතිමත් බව

(3) කලබලකාරී බව සහ ක්‍රියාශීලී බව (4) පුළුල් බව සහ සියුම් බව

37. නිවසක් ගොඩනැගීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි කරුණ වනුයේ,

(1) ප්‍රධාන නිදන කාමරය අවම වශයෙන් වර්ග අඩි 120 ක් වීම ය.

(2) කුඩාම කාමරය වර්ග අඩි 80 ට වඩා නොඅඩුවීම ය.

(3) කාමරවල වර්ගඵලයෙන් 1/6 ක් ජනේල සඳහා යෙදීම ය.

(4) කාමරයේ උස, වහලය/සිවිලිම සිට අවම වශයෙන් අඩි 8 1/2 ක් තිබීම ය.

38. නිවසක නාන කාමරය නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී දක්නට ලැබුණු පහත ලක්ෂණ අතුරෙන් නිවැරදි ලක්ෂණය කුමක් ද?

(1) උස් ජනේල යොදා තිබීම

(2) ජල විහිදනය (shower) ආසන්නයේ රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය තැබීම

(3) නාන කාමරයේ ගෙබිම බෑවුම් සහිත වීම

(4) තුනී ලෑලි දොරක් යොදා තිබීම

39. භෞතික සම්පත්වලට උදාහරණ දෙකකි,

(1) මුදල් සහ විදුලිය. (2) ශ්‍රමය සහ දේපළ.

(3) ඉඩකඩ සහ කාලය. (4) දේපළ සහ ඉන්ධන.

40. විස්තෘත පවුලක ලක්ෂණයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?

(1) පරාර්ථකාමී බව (2) පෞද්ගලිකත්වය

(3) ස්වාධීනත්වය (4) තීරණ ගැනීමේ හැකියාව

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	I, II
மனைப் பொருளியல்	I, II
Home Economics	I, II

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

※ **පළමුවන** ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න **හතරක්** තෝරා ගෙන, ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
※ **පළමුවන** ප්‍රශ්නයට ලකුණු **20** ක් හිමි වන අතර, අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම ලකුණු **10** බැගින් හිමි වේ.

1. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

සුව පහසු නිවසක ජීවත්වන සිල්වා මහතා දෙදරු පියෙකි. බිරිඳ පෞද්ගලික ආයතනයක රැකියාව කරන්නීය. ඔවුනගේ වැඩිමහල් දරුවා වන තරිඳු 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර, ශිෂ්‍ය නායකයෙකි. 6 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දියණිය නිපුණි, පන්ති නායිකාව වේ. ඔවුන් දෙදෙනාම ක්‍රීඩාවලට දක්ෂතා පෙන්වති. ඔවුහු පාසලේ විවිධ කටයුතුවල ද නායකත්ව දරති. ඔවුන්ගේ අසල්වැසි නිවසක වෙසෙන අවුරුදු 5ක දැරියක දිනපතා සවස් කාලය මෙම නිවසෙහි ගත කිරීම පුරුද්දකි.

(i) මෙම පවුල සඳහා ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.
(ii) මවට රැකියා ස්ථානයට ගෙනයාමට යෝග්‍ය දිවා ආහාරවේලක් සඳහන් කරන්න.
(iii) තරිඳුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා **දෙකක්** ලියන්න.
(iv) නිපුණිගේ උපන්දින උත්සවය සඳහා දියාරු පිටිමෝලිය ආශ්‍රයෙන් සෑදිය හැකි ආහාර වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.
(v) මෙම නිවසේ විසිත්ත කාමරයෙහි කුෂන් කවරයක් සඳහා සුදුසු මෝස්තරයක් අඳින්න.
(vi) අවුරුදු 5ක් වයසැති දැරියගේ ඇඳුමකට සුදුසු ශාකමය කෙඳි වර්ගයකින් සාදන රෙදි වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.
(vii) තරිඳු සහ නිපුණිගේ සමාජ වර්ධනය පිළිබිඹු කරන ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න.
(viii) අවුරුදු පහේ දැරියට දෙනු ලබන ද්විත්ව එන්නත මගින් වළක්වන රෝග නම් කරන්න.
(ix) ඔවුන්ගේ භූමියෙහි මායිම සඳහා තාප්පයක් වෙනුවට යොදා ගත හැකි වෙනත් ක්‍රම **දෙකක්** ලියන්න.
(x) මෙහි මුලුතැන්ගෙයට ආලෝකය ලබාගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි අනුයෝගී ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න

2. (i) රෙදිපිළිවල තිබිය හැකි තාක්ෂණික දෝෂ **තුනක්** ලියන්න.
(ii) 'නූල් ඇදීම' යන මැහුම් ක්‍රමය විස්තර කරන්න.
(iii) 'මැසීමේ ක්‍රම මගින් උපාංග නිර්මාණය කළ හැකි ය.'
(a) එවැනි උපාංග **දෙකක්** නම් කරන්න.
(b) උපාංගවල තිබිය යුතු ගුණාංග **තුනක්** පැහැදිලි කරන්න.

3. (i) වැඩිහිටි අවධියෙහි ඇතිවන අයඩින් ඌනතාවයෙහි රෝග ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
(ii) ගර්භණී මවකට සුදුසු දිවා ආහාරවේලක් සඳහා බොජුන් පතක් සැලසුම් කරන්න. ඔබේ තෝරා ගැනීමට හේ
දක්වන්න.
(iii) කාබොහයිඩ්‍රේටවල කෘත්‍යයන් පැහැදිලි කරන්න.

4. (i) ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී එකතු කරන පිපුම් කාරක **තුනක්** නම් කරන්න. ඒ එකිනෙක යොදාගනිමින් සකස් කරන ආහාර වර්ග **එක** බැගින් සඳහන් කරන්න.

(ii) ආහාර නරක්වීමට බලපාන රසායනික හේතු **තුනක්** ලියන්න.

(iii) අඹ වට්ටි පිළියෙළ කරන ක්‍රියාවලියෙහි පියවර අනුපිළිවෙළින් ඉදිරිපත් කරන්න.

5. (i) 'මුළුතැන්ගෙයි කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කර ගැනීම සඳහා මනා කළමනාකරණය වැදගත් වේ.' මෙහි දී අවධාරණය කළ යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) නිවසක් ඉදි කිරීමේ දී

- යටිතල පහසුකම්
- මූල්‍යමය පහසුකම්
- ඉඩකඩ

වැදගත් සාධක වේ. මේ එකිනෙක හඳුන්වන්න.

(iii) 'පවුලෙන් සමාජයට' සහ 'සමාජයෙන් පවුලට' ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් **දෙක** බැගින් සඳහන් කර, ඉන් **එකක්** පැහැදිලි කරන්න.

6. (i) 'මොරියුලාව' හඳුන්වන්න.

(ii) ගර්භණී මවක් සහභාගී වන සායනයේ දී කරනු ලබන රුධිර පරීක්ෂණ මගින් අනාවරණය කරගන්නා වූ කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සටහන් ලියන්න.

(a) ආර්තව චක්‍රය

(b) ගර්භණී අවධියේ යකඩ අවශ්‍යතාව

7. (i) කුඩා දරුවෙකුගේ නාසයේ හෝ උගුරේ යමක් සිරවීම වැළැක්වීම සඳහා දෙමාපියන් විසින් ගතයුතු පියවර **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) මුල් මාස හය තුළ මව්කිරි පමණක් දීමෙන් ළදරුවාට සැලසෙන වාසි **තුනක්** ලියන්න.

(iii) ළදරු අවධියේ විවිධ වයස් කාණ්ඩවල දී සැපයිය යුතු ක්‍රීඩා භාණ්ඩ මොනවා දැයි සාකච්ඡා කරන්න.

❋ ❋ ❋

